



きゅうしよくこんだてひょう



嘉麻市立上山田小学校

日 (曜)	<p>こんだてめい</p>	おもなざいりょうと、たいないでのほたらき					
		おもにちやにくとなる たべもの(あか)		おもにからだのちやしをととのえる たべもの(みどり)		おもにはたらくちからとなる たべもの(きいろ)	
		(1群) 魚・肉・卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 果物	(5群) 穀類・芋類 砂糖	(6群) 油脂
1 (木)	しょくパン マーガリン トマトとレタスのスープ ハンバーグ ケチャップソース ジャーマンポテト	ぶたにく とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう バター	トマト パセリ	レタス たまねぎ きくらげ	パン マカロニ でんぷん さとう じゃがいも	マーガリン
2 (金)	むぎごはん わかめスープ チンジャオロースー かなぎつくだに	ぎゅうにく うずらたまご	ぎゅうにゅう わかめ かなぎ	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ きくらげ たけのこ しょうが にんにく	こめ むぎ はるさめ さとう でんぷん	ごま ごまあぶら あぶら
5 (月)	【かみかみ週間】 ごはん かきたまじる いわしかりかりフライ(2び) きゅうりとわかめのすのもの	とうふ たまご ちくわ	ぎゅうにゅう いわし わかめ	にんじん ねぎ	きゅうり えのきたけ しいたけ	こめ でんぷん さとう	あぶら ごま
6 (火)	【かみかみ週間】 ミルククレーセントロール きつねうどん チーズ するめいりごぼうサラダ	とりにく あぶらあげ さきいか かまぼこ ハム	ぎゅうにゅう チーズ	ねぎ ピーマン	ごぼう コーン しいたけ	パン かんめん さとう	マヨネーズ
7 (水)	【かみかみ週間】 ひみこごはん さわにわん メンチカツ ブロッコリーのごまあえ	ぶたにく とりにく だいず	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ねぎ ブロッコリー	ごぼう しいたけ えのきたけ たけのこ	こめ でんぷん さとう こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら
8 (木)	【マナーめざしの日:正しい姿勢】 ワンローパン ココアクリーム ビーフンスープ シューマイ(2こ) えだまめのしおゆで やきめざし	ぶたにく とりにく うずらたまご いか	ぎゅうにゅう やきめざし	にんじん にら	たまねぎ キャベツ もやし しいたけ えだまめ しょうが	パン ココアクリーム ビーフン こむぎこ	ごまあぶら
9 (金)	【かみかみ週間】 ざっこくごはん ビーンズドライカレー かいそうサラダ	ぎゅうにく ぶたにく だいず ガルバンゾー ハム	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり セロリ にんにく レーズン コーン	こめ さとう	ごま ごまあぶら
12 (月)	【ふるさと料理の日】 ごはん マーポーどうふ きりぼしだいこんのすのもの	ぶたにく とうふ ちくわ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ きゅうり しょうが にんにく しいたけ きりぼしだいこん	こめ さとう でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら
13 (火)	しょくパン マーマレード ひじきスパゲティ キャロットサラダ	とりにく ツナ あぶらあげ てんぷら	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん	たまねぎ しめじ えのきたけ コーン	パン マーマレード スパゲティ さとう	あぶら ごま マヨネーズ

14 (水)	【お弁当おすすめ献立】 ごはん こうやどうふとじゃがいものにも ほうれんそうのいそかあえ	とりにく こうやどうふ 	ぎゅうにゅう もみのり	にんじん いんげん ほうれんそう	もやし しめじ しいたけ こんにゃく	こめ じゃがいも さとう 	あぶら ごまあぶら
15 (木)	ワンローパン いちごジャム ポークビーンズ ブロッコリーとハムのサラダ	ぶたにく ベーコン だいず ハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ セロリ にんにく コーン	パン いちごジャム じゃがいも さとう	あぶら
16 (金)	かみ やま だ しょう がっ こう き ほう こん だ て 上山田小学校の希望献立です。						
19 (月)	ごはん さつまじる ホキフライ あげほのソース ゆでブロッコリー	とりにく あつあげ みそ ホキ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー	ごぼう しいたけ こんにゃく	こめ さつまいも 	あぶら マヨネーズ
20 (火)	こくとうしょくパン やさいラーメン ショーロンポウ オレンジ	ぶたにく とりにく こめみそ	ぎゅうにゅう バター 	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ しょうが コーン きくらげ オレンジ	パン ちゅうかめん でんぷん	あぶら ごま
21 (水)	ごはん チキンカレー フレンチサラダ	とりにく ハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく しょうが	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら アーモンド
22 (木)	ごはん みそしる さばのかばやき やさしいため	さば とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ピーマン ねぎ	キャベツ もやし えのきたけ	こめ さとう	あぶら ごま
23 (金)	【沖繩慰霊の日】 クファージュシー バインムース もずくじる さつまあげ いんげんのごまあえ	ぶたにく てんぷら かまぼこ たまご いか たら	ぎゅうにゅう もずく こんぶ	にんじん ねぎ いんげん	ごぼう たまねぎ ねんこん しいたけ えのきたけ しょうが パイン	こめ さとう でんぷん	あぶら ごま
26 (月)	【かまっ子の日:じゃがいも】 むぎごはん いかフライ しんじゃがのにも もやしのあまずあえ	ぎゅうにく あつあげ いか	ぎゅうにゅう 	にんじん いんげん	たまねぎ もやし きゅうり しらたき	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら
27 (火)	キャロットパン さらうどん フルーツヨーグルト	ぶたにく うずらたまご いか ちくわ かまぼこ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ちんげんさい 	キャベツ たまねぎ しらねぎ しいたけ たけのこ しょうが みかん パイン おうとう	パン めん でんぷん	あぶら
28 (水)	ぎゅうにくとごぼうごはん すましじる あつやきたまご きゅうりとじゃこのすのもの	ぎゅうにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう しらすほし わかめ	にんじん いんげん ねぎ	キャベツ きゅうり ごぼう たまねぎ しめじ こんにゃく	こめ ふ さとう	ごま
29 (木)	てりやきバーガー (まるパン チキンてりやき キャベツのソテー) あさりのチャウダー	あさり とりにく 	ぎゅうにゅう なまクリーム バター	にんじん ブロッコリー 	キャベツ たまねぎ しょうが	パン こむぎ マカロニ じゃがいも	あぶら
30 (金)	ごはん みそしる さけチーズフライ すきこんぶのにも	さけ あぶらあげ あつあげ ちくわ みそ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ チーズ 	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ 	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら

